

## 올바른 손 씻기는 건강생활의 기본

### 실험을 통해본 올바른 손씻기

친구가 화장실에 다녀오면서 손에 물만 살짝 묻히고는 손을 깨끗하게 씻었다고 말합니다.

친구는 정말 손을 깨끗하게 씻은 건가요? 깨끗하게 씻은 거라고 할 수 있나요?

#### 손의 세균은 얼마나 있을까요?

물로만 손씻는 것은 안씻는 거랑 똑같은 겁니다. 실험을 통해서 증거를 보여드리겠습니다.

물로만 씻은손과 비누로 씻은손을 핸드 플레이트와 ATP(오염도 측정)기에 검사를 해봤습니다.

결과는 아래와 같습니다. 물로만 씻은손은 비누로 씻은손보다 오염도가 높게 측정되었습니다.

이를 토대로 손을 항상 깨끗하게 씻어야겠지요!!



물로만 씻은 손에서 세균이 더 많이 검출

물로만 씻은 손(2511) 비누로씻은손(664)

### 그럼 비누로 올바른 손 씻기를 해볼까요?

1. 옷을 팔뚝까지 걷어 올린다.
2. 물을 적신 후 비누를 칠한다.
3. 비누칠을 하여 올바른 손 씻기 방법으로 20초간 비빈다.
4. 흐르는 물로 깨끗이 행군다.
5. 물기를 종이타월 또는 개인 수건으로 닦는다.

### 사진으로 보는 올바른 손 씻기 방법

손과 손목을 물로 적시고 비누를 묻힌다.

양 손바닥을 반복해서 문지른다.

손가락을 각지 끼고 반복해서 문지른다.



손등을 반대 손바닥으로 문질러 준다.

손목까지 비누칠을 해준다.

흐르는 물로 깨끗이 행군다.



# 노로바이러스 예방!

## 가열, 세척, 소독이 기본입니다.



식중독

### + 노로바이러스 감염경로 +

오염된 물, 음식을 통한 섭취로 인한 식중독과  
사람 간 접촉, 비말감염 가능

\* 구토물, 분변 1g당 1억개의 바이러스 존재 → 소량으로도 발병 가능



감염병

어패류는  
수돗물로 세척하고,  
중심온도 85℃,  
1분 이상 가열하기



구토물 및  
주변을 반드시 소독하기



화장실에서 용변 또는 구토 후  
변기 두껍꼭 닫고 물 내리기

물은 끓여먹기



끓  
가열  
하기

소  
독  
하기

표면 소독하기  
(화장실 문고리, 수도꼭지, 손잡이 등)



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손 씻기



세  
척  
하기

접  
촉  
주의

구토, 설사증상 시  
조리하지 않기



채소, 과일은 깨끗한 물로  
철저하게 세척하기



구토물이 묻은 옷은  
단독 고온세탁



마스크착용 및  
접촉 하지 않기



구토 또는  
설사 증상이 멈춘 후  
최소 2일은  
휴식하기